



Contenidos:

<i>Pedialyte casero</i>	2
<i>Qué hacer si los huracanes llegan a Williamsburg</i>	4
<i>Haga su equipo de suministros para desastres ahora</i>	4
<i>¿Qué es el mal de chagas?</i>	5
<i>Servicios de salud</i>	6
<i>Clases de inglés</i>	8
<i>Servicios religiosos</i>	9
<i>Día de la Familia</i>	9
<i>Fechas importantes</i>	10

¿Quién somos?

Somos estudiantes de la universidad de William y Mary y miembros de la comunidad que quieren apoyar a las personas hispanohablantes en Williamsburg. Este boletín informativo es dedicado a la distribución de información sobre servicios de salud, transporte, educación, y eventos sociales. Esperamos que este boletín sea de su utilidad y que pueda sacar provecho de ello.

**Salud en el sol: Información para trabajadores y niños**

El verano ha llegado en a Virginia. Para los niños esto significa días soleados de jugar afuera, mientras muchos de sus padres tienen que trabajar en el calor del pleno mediodía. Para ambos el calor les exige que tomen algunas precauciones para prevenir las enfermedades del sobrecalentamiento del cuerpo y quemaduras de la piel.

**¡BEBA LIQUIDOS EN ABUNDANCIA!**  
Durante las temporadas de mucho calor, debe ingerir más líquidos, independientemente de su nivel de actividad. No espere a tener sed para beber. Si realiza ejercicios intensos en un ambiente caluroso, beba de dos a cuatro vasos de líquidos frescos cada hora.

No beba líquidos que contengan cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar, pues en realidad le hacen perder más líquido corporal. Además, evite las bebidas muy frías porque pueden causar calambres estomacales.

Advertencia: Si su médico le limita en general la cantidad de líquido que puede beber o le ha recetado pastillas diuréticas, pregúntele cuánto debería beber cuando hace calor.

**¡REPONGA SALES Y MINERALES!**

La sudoración excesiva hace que el cuerpo pierda sales y minerales. Estos elementos son necesarios para su organismo, por lo que debe reponerlos. Las bebidas deportivas pueden reponer las sales y los minerales que pierde al sudar. Sin embargo, si usted mantiene una dieta baja en sal, hable con su médico antes de tomar bebidas deportivas o pastillas de sal.

**¡USE ROPA ADECUADA Y PROTECTOR SOLAR!**

Vístase lo más ligero posible cuando esté en casa. Prefiera ropa holgada, ligera y de colores claros. Los eritemas solares (quemaduras solares) reducen la capacidad del cuerpo para en-

*Artículo continúa en la página 2*

¿Conoce este insecto?



Más información en la página 5.

**Ya ha llegado la temporada de huracanes: ¿Está preparado usted?**

El Departamento de Administración de Emergencias de Virginia (Virginia Department of Emergency Management), el Servicio Meteorológico Nacional (National Weather Service), La Cruz Roja Americana (American Red Cross), y oficiales administrativos de emergencia locales le ofrecen estos consejos de seguridad para proteger vidas y reducir daños a la propiedad durante la temporada de huracanes entre el 1° de Junio hasta el 30 de Noviembre:

**ANTES DE LA TORMENTA**

- Aprenda la diferencia entre una expectativa de huracán (hurricane watch) y una advertencia de huracán (hurricane warning). Una expectativa de huracán indica que las condiciones para un huracán son posibles en su área dentro de 36 horas. Una advertencia de

*Artículo continúa en la página 3*

## *Cómo proteger a su familia de los peligros del verano*

*Artículo empieza en la portada*

friarse y hacen que pierda líquido. También producen dolor y daños a la piel. Si necesita salir, protéjase del sol llevando puesto un sombrero/gorra y anteojos de sol y aplíquese protector solar de Factor 15 o más alto (los productos más eficaces indican “amplio espectro” o “protección contra UVA/UVB” en sus etiquetas) 30 minutos antes de salir. Aplíquese nuevamente el protector solar según las indicaciones del envase.

### ¡CONTROLE SU RITMO DE ACTIVIDAD!

Trabajando o a haciendo ejercicios en un ambiente caluroso, comience despacio y aumente el ritmo poco a poco. Si el esfuerzo excesivo en un ambiente caluroso acelera su ritmo cardíaco y dificulta su respiración, **INTERRUMPA** toda actividad. Vaya a un área fresca y descanse, en especial si sufre mareos, confusión, debilidad o pérdida del conocimiento.

### PERMANEZCA EN LUGARES FRESCOS

Si es posible, permanezca adentro de preferencia en un lugar con aire acondicionado. Si su casa no tiene aire acondicionado, vaya a un centro comercial o a la biblioteca pública, pues incluso unas pocas horas en un ambiente con aire acondicionado pueden ayudar a su cuerpo a mantenerse más fresco cuando vuelva al calor. En vez de la estufa o el horno, utilice el micro onda para cocinar.

### ¡VIGILE A LOS MÁS SUSCEPTIBLES!

- Los bebés y los niños de hasta cuatro años de edad son sensibles a las altas temperaturas y necesitan que otros les regulen el ambiente y suministren suficientes líquidos. No deje a los bebés ni a los niños (ni a las mascotas) en un automóvil estacionado.
- Las personas de 65 años de edad en adelante no pueden compensar el estrés del calor de manera eficaz y puede que sientan menos los cambios de temperatura y no reaccionen.
- Es probable que las personas con sobrepeso sean propensas a enfermarse del calor debido a su tendencia a retener más calor corporal.
- Las personas que hacen ejercicios o trabajan demasiado pueden deshidratarse y ser susceptibles a enfermarse del calor.
- El calor extremo puede afectar a las personas que tienen una enfermedad física, especialmente una afección cardíaca o hipertensión arterial, o las que toman ciertos medicamentos, tales como antidepresivos o medicinas contra el insomnio, o tienen problemas de circulación.

*Fuente: Secretaria de Salud de Michoacán, MX*

## *Suero oral casero para los niños que están mal del estómago*

Cuando los bebés y los niños se enferman, es muy importante que tomen muchos líquidos para que no se deshidraten. Es mejor que los niños con diarrea, vómitos, y fiebre tomen (los) sueros orales en vez de jugo o leche, porque reemplazan los electrolitos del cuerpo. Los sueros comerciales que se compran en las tiendas pueden ser muy costosos. Esta es una receta para un suero oral más barato que se puede hacer en casa.

1 cuarto de galón de agua

1 cucharada de azúcar

1 cucharadita de sal

Se puede agregar un poquito de Kool-Aid para que la solución tenga mejor sabor. Mezcle los ingredientes y guárdelos en la refrigeradora. Como contiene azúcar, se echará a perder después de un rato si no se mantiene refrigerado. Se puede congelar la solución para hacer paletas, también.

Si la diarrea o los vómitos persisten por más de 24 horas o si un niño tiene una fiebre muy alta, llame a un doctor inmediatamente.

# Cómo prepararse para un huracán

*Artículo empieza en la portada*

huracán indica que las condiciones para un huracán son posibles en su área dentro de 24 horas.

- Identifique con anticipación a dónde podría ir si le aconsejan que desaloje su vivienda. Elija varios lugares—la casa de un amigo en otra ciudad, un hotel, o un refugio.
- Prepárese para cubrir todas las ventanas de su vivienda con madera contrachapada precortada. Nota: La cinta adhesiva no evita que se rompan los cristales, así que no se recomienda el uso de cinta adhesiva en las ventanas.
- Prepare un equipo de suministros para desastres.

## CUANDO UN HURACAN ESTA POR LLEGAR

- Preste atención a los consejos de las autoridades locales y muévase a un lugar seguro.
- Si usted tiene el espacio en su refrigerador o congelador, considere llenar envases plásticos con agua, dejando aproximadamente una pulgada de espacio dentro de cada uno. (Recuerde, el agua se expande mientras se congela, así que es importante dejar espacio en el envase para el agua expandida.) Ponga los envases en el refrigerador y el congelador. Esta agua fría, o congelada, ayudará a conservar la comida por varias horas si se corta la electricidad.
- Llene su bañera con agua para usar en su inodoro en el caso que los servicios de agua no estén disponibles después de la tormenta.
- Entre los cubos de basura, muebles del patio y otros artículos que podrían ser llevados por el viento.
- Llene el tanque de su coche con gasolina y dispóngase a evacuar si las autoridades se lo ordenan.

## SI HA SIDO ORDENADO A DESALOJAR SU HOGAR

- Los refugios de evacuación no siempre proveen almohadas, mantas o sábanas. Lleve estos artículos con usted, junto con su botiquín de primeros auxilios.
- Lleve sus medicamentos necesarios y sus documentos importantes como las partidas de nacimiento, los pasaportes, las tarjetas de seguro, y los permisos de trabajar.
- Los refugios de evacuación usualmente no permiten traer animales excepto animales de servicio por razones de salud.

## DURANTE LA TORMENTA

- Si usted no recibe órdenes de evacuar, quédese dentro de su casa y lejos de las ventanas. Si es necesario, busque refugio adentro de un cuarto sin ventanas. Abrígue-se con almohadas o una manta para protegerse de escombros que pueden caer.
- Sepa que el "ojo" calmado es engañoso; la tormenta no ha pasado. La peor parte de la tormenta tendrá lugar una vez que el ojo del huracán pase por encima y los vientos comienzan a soplar de nuevo en dirección contraria.
- Esté atento por si hay tornados. Los tornados pueden ocurrir durante y después de haber pasado un huracán. Permanezca en el interior, en el centro de su vivienda, dentro de un closet o de una sala de baño sin ventanas.
- Permanezca lejos de las quebradas o riachuelos. Si se encuentra con una carretera inundada, desvuélvase y tome otro camino. Si se ve atrapado en una carretera inundada y las aguas ascienden rápidamente a su alrededor, salga de su auto y muévase a un terreno más alto.

## DESPUES DE LA TORMENTA

- Prepárese para estar sin electricidad, teléfono u otros servicios exteriores por una semana o más.
- Si tuvo que desalojar su vivienda, regrese a su hogar cuando las autoridades locales le informen que es seguro hacerlo.
- Inspeccione su vivienda para ver si sufrió daños.
- Tenga cuidado con las líneas eléctricas de alta potencia que hayan sido derribadas, estructuras debilitadas, roedores y víboras, y evite el agua estancada.
- No beba agua de cañería/de grifo/de la llave (tap water) a menos que los oficiales sanitarios digan que es seguro para hacerlo. Consuma sólo aquellas comidas que usted está absolutamente convencido que están seguras.
- Tenga extremo cuidado al utilizar herramientas mecánicas, linternas a gas y fósforos.
- Use linternas si está oscuro; evite el uso de velas. Las velas pueden causar incendios mortales.

## *Información sobre los huracanes para los residentes de Williamsburg, James City County, y York County*

Aunque no vivimos en la mera costa, los efectos de los huracanes y las tormentas tropicales sí llegan a esta región y a veces se puede poner peligroso. Por ejemplo, el huracán Isabel del año 2003 causó un daño de miles de dólares aquí y muchas personas se quedaron sin luz por unos días. Estas tempestades más destructivas no ocurren con mucha frecuencia, pero es importante que su familia tenga un plan en caso de que se desencadene un huracán.

Si usted vive dentro de la ciudad de Williamsburg:

- La emisora de 740 AM y el canal de televisión de WMSBG 48 proveerán información sobre la tormenta y las evacuaciones.

Si le aconsejan que desaloje su vivienda, su refugio de evacuación estará ubicado en el Centro Comunitario de James City/Williamsburg en Longhill Rd o en el Quarterpath Recreation Center, 202 Quarterpath Rd.

Si usted vive dentro de James City County:

- Las emisoras de 740 AM y 92.3 FM y el canal de televisión de JCC TV48 proveerán información sobre la tormenta y las evacuaciones.

Si le aconsejan que desaloje su vivienda, su refugio de evacuación estará ubicado en el Centro Comunitario de James City/Williamsburg en Longhill Rd.

Si usted vive dentro de York County:

- La emisora de 99.1 FM proveerá información sobre la tormenta y las evacuaciones.

Si le aconsejan que desaloje su vivienda, su refugio de evacuación estará ubicado en la escuela secundaria de Grafton, 403 Grafton Dr. (por la ruta 17 detrás del parque de bomberos número 1).

Si se anuncia que hay que evacuar el área, la ruta I-64 y la ruta 60 (hacia el oeste) son las rutas primarias de evacuación. En el caso de un huracán de Categoría 4 o 5, el gobernador puede publicar un cambio de dirección de tráfico de la ruta I-64 para evacuar más eficazmente a los ciudadanos. La dirección de tráfico en la ruta I-64 se cambiará solamente durante las condiciones más extremas. El plan de cambio de dirección de la ruta I-64 comienza en el lado de Norfolk del Túnel de Hampton Roads Bridge, y termina en la ruta I-295 en Richmond. Mientras dure el cambio de dirección de tráfico, los carriles con rumbo al este de la ruta I-64 permanecerán cerrados para el tráfico con rumbo al este y permitirán sólo tráfico con rumbo al oeste.

*Fuente: Departamento de Administración de Emergencias de Virginia*

### *Un equipo de suministros para desastres debe contener ....*

- ⇒ Por lo menos tres galones de agua por cada persona.
- ⇒ Un botiquín de primeros auxilios.
- ⇒ Alimentos enlatados y un abrelatas, otros alimentos que no necesiten refrigeración .
- ⇒ Ropa protectora, impermeables y ropa de cama o sacos de dormir.
- ⇒ Un radio de pilas, linterna y pilas de repuesto.
- ⇒ Artículos de higiene personal .
- ⇒ Los artículos especiales para bebé (como la leche de fórmula , los pañales desechables, los biberones).
- ⇒ Los artículos especiales para los ancianos y los familiares discapacitados.
- ⇒ La medicina para el corazón o la presión alta, los medicamentos recetados y la insulina.
- ⇒ Los documentos importantes de la familia (como los certificados de nacimiento, los pasaportes, las tarjetas de seguro y las tarjetas de permiso de trabajar). Guárdelos en una bolsa de plástico u otro envase impermeable.
- ⇒ Artículos de entretenimiento para los niños.

*Fuente: Cruz Roja Americana*

## ¿Qué es CHAGAS?

*El mal de chagas es una enfermedad grave que ha afectado a algunos miembros de nuestra comunidad aquí en Williamsburg, pero mucha gente lo desconoce. El Departamento de Salud de Virginia quisiera educar a la gente sobre esta enfermedad, y también quisiera aprender más sobre la prevalencia de chagas acá y cómo apoyar a las familias afectadas. Este es el primero de una serie de artículos sobre chagas. Más artículos sobre chagas y el proyecto del Departamento de Salud saldrán en El pueblito en el futuro.*

¿Ha visto usted el bicho en la foto en la página 1? La vinchuca acarrea un parásito de una sola célula que causa el mal de chagas, una enfermedad que ahora esta afectando alrededor de 16-18 millones de personas. Si bien algunos huéspedes nunca muestran síntomas agudas, el mal de chagas puede causar complicaciones serias o en algunos casos la muerte. Aproximadamente 33% de personas infectadas desarrollan síntomas crónicas entre 10 o 20 años y pierden un promedio de 9 años de la vida.

¿Quién puede contraer el mal de chagas?

El insecto, la Vinchuca, vive en grietas y agujeros en casas construidas de barro y adobe, y/o con techos de paja. El parásito es propagado por medio del excremento de este insecto y puede ser introducido en el cuerpo humano por la boca, por los ojos, o por lesiones en la piel (por ejemplo, por la picadura del insecto). Se puede contraer el mal de chagas comiendo comida cruda contaminada por el excremento de la vinchuca, también. Si la madre tiene el mal de chagas es posible que ella se lo pase a su bebé el parásito durante el embarazo. También se puede contraer la infección mediante de una transfusión de sangre infectada.

Los países que tienen el riesgo más elevado del mal de chagas son: Argentina, Brazil, Colombia, Costa Rica, Ecuador, El Salvador, Guyana Francesa, Guatemala, Guyana, Honduras, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Surinam, Venezuela, y en algunas circunstancias el sureste de los Estado Unidos. Personas que hayan dormido regularmente en tales condiciones en uno de estos países tienen una probabilidad más alta de contraer el mal de chagas.

¿Qué síntomas causa el mal de chagas?

Ya que hay diferentes etapas de gravedad de la enfermedad de chagas hay una variedad de síntomas.

En la etapa aguda...

Usualmente alrededor de 1% de personas muestra síntomas agudos dentro de 10 semanas después de ser infectado. Las más obvias serían cuando la cara se hincha alrededor del ojo infectado, hay fiebre, comezón, fatiga, carencia de apetito, hinchazón del hígado, bazo, y las glándulas linfas. Los síntomas pueden comenzar dentro de unos días o semanas después de la infección y continuar durante 1 o 2 meses antes de aliviarse, a veces sin tratamiento. Tales síntomas pueden resultar de otras enfermedades también; consulte a su médico inmediatamente si usted o su niño padece de ellas. **OJO: Para infantes y niños el chagas agudo puede ser mortal. Si su hijo muestra algunos de estos síntomas, llévelo a una clínica para ser revisado.**

Es probable que la persona que no muestre síntomas hasta la semana 10 no muestre síntomas por muchos años.

En la etapa crónica...

Hasta un treinta por ciento de las personas infectadas pueden progresar a tener síntomas crónicas dentro de 10 y 40 años después de la infección inicial. Síntomas incluyendo problemas al tragar o estreñimiento resultan como efectos de un hinchazón del esófago y el intestino largo. Infarto, ritmo cardíaco alterado y hinchazón del corazón pueden resultar también. En la etapa crónica no hay cura sino tratamiento para los síntomas.

¿Cómo puede protegerse uno contra la infección?

En los países y regiones arriesgadas hay que estar precavido. Prevenga que su familia duerma en casas bajo las condiciones previamente descritas, especialmente los niños y los bebés. Si se presenta la oportunidad, use insecticidas para matar a las vinchucas.

¿Qué se puede hacer si uno cree estar infectado?

Si ha vivido en un región con prevalencia de la vinchuca y tiene algunos síntomas del mal de chagas avise a su médico. El médico puede

comprobar el diagnóstico mediante un análisis de sangre. Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) proveen un análisis gratuito. En los Estados Unidos, es difícil obtener medicinas contra el mal de chagas, pero sí existe la posibilidad de tratar la enfermedad con medicina. Estas medicinas son especialmente eficaces durante la etapa aguda, particularmente con los niños.

## Servicios de salud ...

### Centro Médico de Olde Towne

#### Una carta de la directora ejecutiva sobre unos reglamentos nuevos de los cuales se debe enterar ...

Estimado Paciente de la Clínica Olde Towne:

Esta carta es para dejarle saber sobre los nuevos reglamentos implementados por el gobierno a partir del primero de julio de este año. Es muy importante que usted continúe viniendo a la clínica, a pesar de las nuevas leyes. Como consecuencia de los nuevos reglamentos, usted debe presentar por lo menos una de las siguientes formas de identificación para poder recibir el descuento en sus servicios médicos:

- Licencia de conducir o tarjeta de identificación del estado de Virginia
- Certificado de nacimiento de los Estados Unidos
- Tarjeta de permiso de trabajo (INS) que aún esté vigente
- Una copia certificada de notas escolares de una escuela o universidad de los Estados Unidos
- Tarjeta de seguro médico vigente o una copia de la póliza con fecha de nacimiento

Si usted no tiene ninguna de estas identificaciones, **NO** se preocupe, nosotros continuaremos dándole los servicios médicos que usted necesite. Todo lo que usted debe hacer es un pago **mínimo** y mensual a la cuenta de la clínica.

Nosotros lo estimamos mucho a usted como paciente y nos gustaría continuar facilitándole los servicios médicos que usted necesite. Por favor si usted tiene preguntas llame a la oficina de pagos al 259-3254.

Sinceramente,  
 Judy Knudson  
 Directora Ejecutiva

**“Si usted no tiene ninguna de estas identificaciones, NO se preocupe, nosotros continuaremos dándole los servicios médicos que usted necesite.”**

**Aunque han habido unos cambios importantes, la clínica de Olde Towne todavía ofrece asistencia médica general de buena calidad para gente de toda edad:**

- |   |  |   |
|---|--|---|
| ● Asistencia cuando se enferma              | <input type="checkbox"/> Asma                        | <input type="checkbox"/> Próstata                           |
| ● Exámenes ísicos                           | <input type="checkbox"/> Enfermedad del corazón      | <input type="checkbox"/> El desarrollo del niño             |
| ● Planificación familiar                    | <input type="checkbox"/> Tensión arterial            | <input type="checkbox"/> VIH/SIDA                           |
| ● Inmunizaciones/vacunas                    | ● Higiene dental                                     | <input type="checkbox"/> Enfermedades de transmisión sexual |
| ● Enviar al paciente a un especialista      | ● Ortopedia  | <input type="checkbox"/> Tuberculosis                       |
| ● Salud de las mujeres                      | ● Evaluaciones psiquiátricas                         |   |
| <input type="checkbox"/> Ginecología        | ● Análisis, asistencia médica, y asesoramiento para: |   |
| <input type="checkbox"/> Obstétricos        | <input type="checkbox"/> La vista                    |   |
| ● Asistencia para las enfermedades crónicas | <input type="checkbox"/> La audición                 |   |
| <input type="checkbox"/> Diabetes           |  |   |

---

**Cada martes hay consultorio de inmunización**

De 9:00-11:00 y 14:00-16:00

No es necesario hacer una cita para el consultorio de inmunización. Traiga el record de las vacunas y dinero para pagar por cada vacuna (\$15.00 cada una si menor de 18 años).

**Citas**

- Para ver a un médico y si necesita una cita- llame al **259-3258**
- Para comunicarse con la clínica dental- llame al **259-3255**
- Por favor llegue a tiempo a su cita
- Si necesita cancelarla trate de llamar por lo menos con 24 horas de anticipación

**Opciones de pago**

- Si usted vive dentro del condado de James City, el condado de York, o la ciudad de Williamsburg y cuenta con los documentos necesarios, puede ser eligible para un descuento. El precio de la visita depende de su salario y se necesita prueba de la identidad, de residencia, y del salario (llevar los talones de pago a la cita) cada seis meses para determinar cuanto se paga.
- OTMC acepta los seguros siguientes: Medicaid, Medicare, Optima Family Care, Healthkeepers Plus, y FAMIS
- Se puede pagar con dinero en efectivo, cheque, tarjeta de crédito (MasterCard, VISA o Discover).
- Si no puede pagar ese mismo día, puede planificar un sistema de pago con el Business Manager

**Jueves el 24 de agosto: Se darán exámenes físicos para la escuela**

- Esta es la última oportunidad para los exámenes físicos antes de que empiece el año escolar.
- El costo es \$30.
- Incluye todas las vacunas, el análisis de sangre, una revisión dental, y un examen visual.
- Hay que hacer una cita.

**El Care Center: Recursos para las mujeres embarazadas**

El Care Center ofrece una variedad de recursos a mujeres embarazadas y sus familias. Se garantiza pruebas de embarazo, consultas gratis, y ajuares de niño. Los ajuares de niño consisten en ropa, pañales, una manta, champú, y otras cosas necesarias para el bebé. El Care Center también puede sugerir otros sitios que pueden donar muebles para bebés y ropa para niños mayores. Como parte de Catholic Charities de Eastern Virginia, se ofrece consultas financieras, servicios de adopción, y ayuda para las personas mayores. Además, consultas con miembros de la familia son obtenidas y son determinadas de acuerdo del ingreso anual. Aunque son parte de Catholic Charities, los servicios son para personas de cualquier religión, y no tienen que probar su residencia en Williamsburg.

Voluntarios trabajan en el Care Center y hay dos de ellos hablan español. Los voluntarios también pueden referir los pacientes a doctores y consejeros que hablen español. Antes de visitar el Care Center, favor de llamar al número 757-220-3252 para hablar con los voluntarios dentro de estas horas:

Lunes: 10:00-4:00, martes: 1:00-4:00, miércoles: 10:00-4:00, jueves: 10:00-1:00, viernes: 10:00-3:00

Dirección:

1315 Jamestown Road, Suite 202

Williamsburg Office Park

Cerca del centro comercial de Colony Square, y cerca de la intersección de I-199 y Jamestown Road.

## Otros servicios de salud para las mujeres y sus hijos . . .

### *Child Development Resources (CDR)/Recursos de Desarrollo Infantil*

¿Tiene preguntas acerca de su embarazo o su bebé? Llame al 566-1300 para hablar con especialista. ¡Se habla español!

### **WIC: Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés, y Niños**

WIC provee consejos de nutrición y alimentos ricos en sustancias nutritivas a las mujeres de bajo ingreso que están embarazadas, que acaban de dar a luz, o que están dando de pecho y a los bebés y niños menores de cinco años de edad. Proporciona leche, queso, huevos, jugo, cereales, frijoles y guisantes secos, mantequilla de maní, y fórmula infantil fortificada. Para ser elegible, hay que ser residente del estado de Virginia, demostrar que su ingreso no exceda los límites de ingreso de WIC, y correr un riesgo nutricional. Puede solicitar los servicios de WIC en la oficina de WIC en Newport News (710 Denbigh Boulevard). Hay que presentar identificación fotográfica, prueba de residencia, prueba de ingreso, y prueba de embarazo. El programa de WIC no acepta las declaraciones de ingreso escritos por las agencias. Para más información visite al <http://www.vahealth.org/wic/>.

## Clases de inglés ...

¡Aprenda inglés sin pagar! Se ofrecen clases individuales en el Rita Welsh Adult Learning Program/Programa de Aprendizaje para Adultos de Rita Welsh.

**Fecha:** Cada estudiante se reúne con su propio tutor cada semana a la misma hora. Las clases reiniciarán el 7 de agosto.

**Hora:** El estudiante elige una hora conveniente para su lección de inglés. El centro está abierto lunes-jueves. Estará abierto de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. del 7 de agosto al 31 de agosto, y de 9:00 a.m. a 8:00 p.m. del 31 de agosto al 14 de diciembre.

**Dirección:** El programa está ubicado en el campus de la universidad de William & Mary, en el sótano del Bryan Hall (en Richmond Rd. al otro lado de la calle de Wawa).

**Transporte:** Se puede llegar al campus utilizando el transporte público en las líneas azul, violeta, y roja.

**Para información:** Llame al 221-3325 para obtener más información. Habrá alguien que hable español que contestará el teléfono de las 5:00 p.m. hasta las 8:00 p.m. a partir del 31 de agosto.

**Costo:** Gratis

Clases de inglés

**Fecha:** Todos los lunes (OJO: El día ha sido cambiado.)

**Hora:** 6:00 p.m. a 7:00 p.m. (antes del rosario en español)

**Dónde:** Iglesia Católica de Saint Bede

**Dirección:** 3686 Ironbound Road

**Para información:** 229-6529

Clases de inglés para adultos con el Profesor Arries en la universidad de William & Mary.

**Fecha:** Todos los martes y todos los jueves; las clases reiniciarán el 31 de agosto.

**Hora:** 7:30-8:30 p.m.

**Dónde:** En el campus de la universidad de William & Mary, afuera del University Center.

**Transporte:** Se puede llegar al campus utilizando el transporte público en las líneas azul, violeta, y roja.

**Costo:** Gratis

ETLAS (Empoderamiento a través de Lenguaje y Solidaridad): Una clase para adultos y niños para aprender y mejorar su nivel de inglés, y para ayudar a los niños con su tarea. Todos los latinos son bienvenidos (o también están invitados a venir.)

**Fecha:** Todos los jueves. Las clases reinician el 7 de septiembre.

**Hora:** 7:00 p.m.

**Lugar :** Community Center de James River Elementary School

**Dirección:** James River Elementary School está ubicado en el 8901 Pocahontas Trail, Williamsburg, VA. Está en el Rt. 60, aproximadamente 2 millas al este de Busch Gardens, junto a Carter's Grove. Hay un semáforo en este cruce.

**Costo:** Gratis

## *Servicios religiosos ...*

### **Iglesia Católica de Saint Bede**

*Dirección:* 3686 Ironbound Road

*Para información:* 229-5853 o 565-2173

OJO: El rosario en español en la iglesia católica ha sido cambiado para los lunes a las 7:00 de la noche. La clase de inglés va a ser antes del rosario de 6:00 a 7:00 p.m.

*Fecha:* Todos los martes

*Hora:* 7:00 p.m.

### **Christian Life Center/Centro de Vida Cristiana**

*Dirección:* 4451 Longhill Rd.

*Para información:* 220-2100

Lo que empezó como un grupo pequeño ha llegado a ser un servicio semanal a donde asisten muchos hispanos de esta área. El servicio está abierto a todas las personas de habla hispana.

*Fecha:* Todos los domingos

*Hora:* Oración a la 1:00 p.m., servicio a la 1:30 p.m.

### Grupo de mujeres

*Fecha:* Los jueves cada dos semanas

*Hora:* 7:00 p.m.

### Grupo de hombres

*Fecha:* Los jueves cada dos semanas

*Hora:* 7:00 p.m.

### Grupo de jóvenes de ambos sexos (18 a 24 años de edad)

*Fecha:* Todos los sábados

*Hora:* 6:00 p.m.

### Picnic Anual 2006

*Fecha:* Domingo el 27 de agosto

*Hora:* 1:00 p.m. hasta las 7:00 p.m.

*Dónde:* Jamestown 4-H Camp

Llamar al 220-2100 para más información.

## *Un evento importante en la comunidad ...*

Una cena para celebrar el Día de la Familia

Patrocinada por la Red para la Gente Latina

Lunes el 25 de septiembre

5:00 pm—7:00 pm

Se anunciará pronto el lugar del evento

Todos están invitados



# Agosto

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6 Servicio en español en el Centro de Vida Cristiana (p. 9)	7 Reinicio de las lecciones de inglés en el Programa de Aprendizaje para Adultos de Rita Welsh (p. 8); Clase de inglés y rosario en español en la iglesia de St. Bede (p. 8-9)	8	9	10	11	12 Grupo de jóvenes en el Centro de Vida Cristiana (p. 9)
13 Servicio en español en el Centro de Vida Cristiana (p. 9)	14 Clase de inglés y rosario en español en la iglesia de St. Bede (p. 8-9)	15	16	17	18	19 Grupo de jóvenes en el Centro de Vida Cristiana (p. 9)
20 Servicio en español en el Centro de Vida Cristiana (p. 9)	21 Clase de inglés y rosario en español en la iglesia de St. Bede (p. 8-9)	22	23	24 Exámenes físicos para el ingreso a la escuela en la clínica de Olde Towne (p. 7)	25	26 Grupo de jóvenes en el Centro de Vida Cristiana (p. 9)
27 Pícnic anual del Centro de Vida Cristiana (p. 9)	28 Clase de inglés y rosario en español en la iglesia de St. Bede (p. 8-9)	29	30	31 Reinicio de las clases de inglés en el campus del Colegio de William y Mary (p. 8)		

# Septiembre

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3 Servicio en español en el Centro de Vida Cristiana (p. 9)	4 Clase de inglés y rosario en español en la iglesia de St. Bede (p. 8-9)	5 Clase de inglés en el campus del Colegio de William y Mary (p. 8)	6	7 Reinicio de las clases de inglés de ETLAS (p. 8); Clase de inglés en el campus del Colegio de William y Mary (p. 8)	8	9 Grupo de jóvenes en el Centro de Vida Cristiana (p. 9)
10 Servicio en español en el Centro de Vida Cristiana (p. 9)	11 Clase de inglés y rosario en español en la iglesia de St. Bede (p. 8-9)	12 Clase de inglés en el campus del Colegio de William y Mary (p. 8)	13	14 Clase de inglés de ETLAS (p. 8); Clase de inglés en el campus del Colegio de William y Mary (p. 8)	15	16 Grupo de jóvenes en el Centro de Vida Cristiana (p. 9)
17 Servicio en español en el Centro de Vida Cristiana (p. 9)	18 Clase de inglés y rosario en español en la iglesia de St. Bede (p. 8-9)	19 Clase de inglés en el campus del Colegio de William y Mary (p. 8)	20	21 Clase de inglés de ETLAS (p. 8); Clase de inglés en el campus del Colegio de William y Mary (p. 8)	22	23 Grupo de jóvenes en el Centro de Vida Cristiana (p. 9)
24 Servicio en español en el Centro de Vida Cristiana (p. 9)	25 Cena de la Red para la Gente Lastima para celebrar el Día de la Familia (p. 9); Clase de inglés y rosario en español en la iglesia de St. Bede (p. 8-9)	26 Clase de inglés en el campus del Colegio de William y Mary (p. 8)	27	28 Clase de inglés de ETLAS (p. 8); Clase de inglés en el campus del Colegio de William y Mary (p. 8)	29	30 Grupo de jóvenes en el Centro de Vida Cristiana (p. 9)